

法政大学学術機関リポジトリ  
HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

# 大学生競技者の生活支援マニュアルの開発：スポーツ・ライフ・バランスの実現に向けて

著者	荒井 弘和
ページ	1-4
発行年	2017-06-01
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10114/00021474">http://hdl.handle.net/10114/00021474</a>

様 式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

## 科学研究費助成事業

## 研究成果報告書



平成 29 年 6 月 1 日現在

機関番号：32675

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2016

課題番号：26350753

研究課題名(和文) 大学生競技者の生活支援マニュアルの開発：スポーツ・ライフ・バランスの実現に向けて

研究課題名(英文) Development life support manual for collegiate athlete: To realize sport-life balance

研究代表者

荒井 弘和 (ARAI, Hirokazu)

法政大学・文学部・准教授

研究者番号：30419460

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,600,000 円

研究成果の概要(和文)：本研究では、大学生競技者のスポーツ・ライフ・バランスに対する貢献を目指して、以下の3つの目的を設定する。競技の満足度と生活の満足度との関連を検討する(研究Ⅰ)。競技の満足度・生活の満足度と関連する要因を検討する(研究Ⅱ)。スポーツ・ライフ・バランス支援プログラムの効果を検討する(研究Ⅲ)。本研究によって、「アスリートライフスタイル」の重要性が明らかとなったこと、メンタリングが競技者の満足度に関連するということが明らかとなった。本研究で開発されたプログラムは、スポーツ・ライフ・バランスを促進させる可能性があることが明らかとなった。

研究成果の概要(英文)：In present study, toward sport-life balance among collegiate athlete, it was set the following three objectives. To investigate the relationship between satisfaction of athletic life and satisfaction of daily life (Study I). To examine correlation factors related to satisfaction of athletic life and daily life (Study II). To investigate the effect of the program toward realization of sport-life balance (Study III). According to these studies, the importance of "athlete lifestyle" was clarified. Next, mentoring is related to the satisfaction of athlete. Moreover, the program developed in this research could promote sport-life balance among collegiate athlete.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：デュアルキャリア アスリートライフスタイル

## 1. 研究開始当初の背景

### (1) スポーツ基本計画が進める競技者支援

スポーツ基本計画においては、体系的な人材養成システムを構築することや、トップレベルの競技者に対して、引退後のキャリアに関する意識啓発を行うとともに、競技者のキャリア形成のための支援を推進することが、目標として掲げられている。

### (2) 大学卒競技者・大学生競技者の光と影

トップレベルの競技者が、大学を通過することが増している一方で、大学生競技者が、競技に対して熱心になりすぎてしまい、学業不振に陥り、大学・短期大学を卒業できない事例も散見される。また、生活の全てを競技に捧げてしまうことで、その後のキャリアをうまく展開できないことも避けなければならない。

### (3) 生活にも焦点を当てる「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」

わが国において、仕事だけではなく、生活にも焦点を当てる「ワーク・ライフ・バランス」という考え方が浸透しつつある。ワーク・ライフ・バランスの実現のために、「仕事と生活の調和推進のための行動指針」では、企業と働く者を中心に、国民や国に期待される取り組みについても言及されている。

### (4) 「スポーツ・ライフ・バランス（競技と生活の調和）」という考え方

本研究課題では、ワーク・ライフ・バランスの考え方を援用し、スポーツ・ライフ・バランスという考え方を提案する。具体的には、大学生競技者の競技以外の生活側面に焦点を当てる考え方であり、大学生競技者とその関係者に対して、取り組みが期待される。ここでは、内閣府のワーク・ライフ・バランス憲章を参考に、「スポーツ・ライフ・バランス」を「競技と生活の調和」と仮に定義する。

### (5) 大学生競技者の「自立・自律」と「幸福」を支援する

これから、第32回オリンピック競技夏季大会（東京）の開催に向けて、多くの競技者が育成されるであろう。スポーツ科学者はその中で、大会開催の熱に侵されるのではなく、大会後も長く続く競技者の人生を見据えて、スポーツ・ライフ・バランス実現を支援するべきであると考え。そして、引退後に充実したキャリアを構築できるようにするためにも、大学生競技者のスポーツ・ライフ・バランス実現を支援することは重要であると考えられる。

## 2. 研究の目的

本研究では、大学生競技者のスポーツ・ライフ・バランス実現に対する貢献を目指して、以下の3点を明らかにする。

### (1) 競技の満足度と生活の満足度との関連（研究）

### (2) 競技の満足度・生活の満足度と関連する要因の検討（研究）

### (3) スポーツ・ライフ・バランス支援プログ

## ラムの効果検討（研究）

## 3. 研究の方法

本研究に含まれる研究は全て、法政大学文学部心理学科・心理学専攻倫理委員会の承認を得て実施された。

## 研究

### (1) 対象者

四年制大学の運動部に所属した経験があり、所属していた運動部において全国大会以上の水準の大会を経験したことのある者8名を対象に、インタビューを実施した。8名のうち、競技者として大学の運動部に所属していた者は7名で（うち2名はコーチの経験もある）、トレーナーとして所属していた者が1名であった。

### (2) 調査内容

競技生活と競技以外の生活が充実することを促進する要因、競技生活と競技以外の生活が充実することを阻害する要因、競技生活と競技以外の生活が充実させるための心がけ・工夫、競技生活と競技以外の生活がどちらも充実している状態を質問項目として設定した。

### (3) 手続き

一人あたり60分間程度の半構造化面接を行った。複数の大学運動部の関係者に依頼して、対象者を招集した。面接者は、第二著者と第三著者であり、事前に作成されたインタビューガイドに従って、面接を実施した。インタビューにおける音声は、対象者の許可を得た上で、ICレコーダーによって録音を行った。

本研究では、報告された回答について整理・集約した。回答内容の整理・集約は、KJ法（川喜田，1970）の4つのステップのうち、1つ目の「紙切れづくり」および2つ目の「グループ編成」に基づいて行った。報告された内容を改変することなく1つずつカードにした上で、作業者間で議論を行い、研究目的に鑑みて、同意にいたるまで吟味・検討した上で、それらのカードをグループ化（小カテゴリ）した。グループ化が困難な回答があった場合は、無理に他の回答群に集約せず、そのまま独立して扱った。その後、同じくKJ法の手順に従って、小カテゴリを大カテゴリにグループ化した。

## 研究

### (1) 対象者

本研究の対象者は、四・六年制大学の1・3年生、短期大学の1年生であった。対象者は、運動部（いわゆるサークルは除く）に所属しているスポーツ競技者で、研究参加に同意した者とした。社会調査会社の登録モニターを対象として、インターネット調査を実施した。

### (2) 調査内容

以下の内容を設定した。人口統計学的データ、主観的幸福度、協調的幸福感、運動部活

動に対する総括的適応感、メンターの有無、メンターからの支援（キャリア的支援・心理社会的支援・ロールモデル的支援）、意欲低下、競技・競技以外の生活間のポジティブ・スピルオーバー、進路選択に関するセルフ・エフィカシーなど。

### (3) 手続き

本研究では、実態を明らかにするために、幅広いサンプルからデータを集めることを目的として、社会調査会社インターネットのホームページ上で、研究の概要、研究参加の任意性、研究参加に伴う負担の可能性と回答を中止する機会の保障、研究成果の公表と研究によって期待される恩恵、個人情報の取り扱い（プライバシーの厳守）などを説明した上で、同意が得られた（同意欄にチェックを入れた）場合のみ、調査への参加を依頼した。抽出条件を設定した上で、モニターに電子メールで依頼をするとともに、モニターの個人用ページに調査の案内を掲載した。

## 研究

### (1) 対象者

14回の授業プログラムの内、体育会運動部に所属する大学生アスリートで、2/3の出席があった26名を対象とした。

### (2) 調査内容

競技・競技以外の生活間のポジティブ・スピルオーバーなどを用いた。

### (3) 手続き

スポーツ・ライフ・バランスの促進を目指して、研究の結果に基づいて開発された、14回から構成される授業プログラムの受講者を対象に、競技・競技以外の生活間のポジティブ・スピルオーバー得点の変化を検討した。

プログラムの主な内容は、以下のとおりである。キャリア・キャリアアンカーを解説する。自己分析を行う。自らの社会人基礎力を評価する。グループディスカッション実習を行う。ワークスタイルトランプなどを用いて自らのワーク・ライフ・バランスを探索する。女性の就労を考える。アスリートのキャリアトランジション、アスリートの引退を考える。自分の人生（仕事と私生活）を具体的にデザインする。メンタリングを学ぶ。

## 4. 研究成果

### 研究

#### (1) 競技生活と競技以外の生活が充実することを促進する要因

以下、大カテゴリを隅付き括弧【 】で、小カテゴリをカギ括弧「 」で示す。ここでは、4つの大カテゴリが得られた。「達成感」など10個の小カテゴリが【アスリートとしてのココロエ】として、「競技が好きなこと」など2個の小カテゴリが【アスレティック】として、「スケジュールやタスクの管理」など9個の小カテゴリが【ライフ】として、「人間関係」など7個の小カテゴリが【ソーシャ

ル】として、それぞれグループ化された。

#### (2) 競技生活と競技以外の生活が充実することを阻害する要因

4つの大カテゴリが得られた。「パーソナリティ」など3個の小カテゴリが【アスリートとしてのココロエ】として、「部内の組織風土」など5個の小カテゴリが【アスレティック】として、「不適切なバランスの取り方」など8個の小カテゴリが【ライフ】として、「部活以外の交友がないこと」など4個の小カテゴリが【ソーシャル】として、それぞれグループ化された。

#### (3) 競技生活と競技以外の生活が充実させるための心がけ・工夫

3つの大カテゴリが得られた。「文武両道を体現したい気持ち」など5個の小カテゴリが【アスリートとしてのココロエ】として、「時間の捻出」など7個の小カテゴリが【ライフ】として、「他者からの声かけ」など3個の小カテゴリが【ソーシャル】として、それぞれグループ化された。

#### (4) 競技生活と競技以外の生活がどちらも充実している状態

2つの大カテゴリが得られた。Table 5に示すように、「結果が出ていること」など8個の小カテゴリが【成果】として、「楽しさを感じていること」など5個の小カテゴリが【過程】として、それぞれグループ化された。

日本スポーツ振興センターは、デュアルキャリアに基づき、アスリートがパフォーマンスを最大限に高めるための考え方や習慣を「アスリートライフスタイル」として提唱している。アスリートライフスタイルは、アスリートとしてのココロエ（アスリートとして大切にしたいこと）をもとに、アスレティック（スポーツに関わること）、ライフ（生活や人生に関わること）、ソーシャル（社会に関わること）という3つの分野で構成されている。日本スポーツ振興センターが提唱している「アスリートライフスタイル」の重要性が明らかとなったことは強調されるべき点であると考えられる。

### 研究

男子において、キャリア的支援が、主観的幸福度、運動部活動に対する総括的適応感、競技・競技以外の生活間のポジティブ・スピルオーバーを予測していた。さらに、心理社会的支援が、大学意欲低下を説明していた。一方、女子では、ロールモデル的支援が、主観的幸福度および競技・競技以外の生活間のポジティブ・スピルオーバーを説明していた。

メンタリングは、主観的幸福度に関連することが明らかとなった。メンタリングとその関連要因との関係が、性によって異なっていた。また、メンタリングは、学業意欲低下、授業意欲低下、進路選択セルフ・エフィカシーと関連しないということも興味深いと考えられた。

本研究で最も強調されるべきであるのは、

メンタリングが競技者の満足度に関連するということである。わが国のスポーツ界ではメンタリングの重要性がしばしば指摘されるようになってきたが、エビデンスは全く示されていないと言わざるを得ない。本研究を元に、競技者に対するメンタリングの有効性を理解して、競技者支援プログラムを開発することが期待される。

## 研究

競技・競技以外の生活間のポジティブ・スピルオーバー得点を授業期間前後で対応のあるt検定によって比較した。その結果、ポジティブ・スピルオーバー尺度を構成する6項目の内、「競技以外の経験が競技でも活かされる」という項目の得点が授業期間終了時に有意に増加する傾向が認められた。

このことは、本研究で開発されたプログラムが、競技・競技以外の生活間のポジティブ・スピルオーバーのある側面を向上させる可能性を示しており、スポーツ・ライフ・バランスを促進することを示唆している。

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計7件)

- (1) 荒井弘和・鈴木郁弥・飯田麻紗子 (2017). 大学生アスリートにおけるギャンブル行動およびその関連要因の調査 保健の科学, 59 (印刷中) (査読有)
- (2) 深町花子・荒井弘和・石井香織・岡浩一朗 (2017). スポーツパフォーマンス向上のためのアクセプタンスおよびマインドフルネスに基づいた介入研究のシステムティックレビュー 行動療法研究, 43, 61-69. (査読有)
- (3) Arai, H., Suzuki, F., & Akiba, S. (2016). Perception of Japanese collegiate athletes about the factors related to mentoring support. Journal of Physical Education Research, 3(4), 12-24. (査読有)  
[http://www.joper.org/JOPER/JOPERVOLUME3\\_Issue4\\_10\\_12\\_2016\\_94.pdf](http://www.joper.org/JOPER/JOPERVOLUME3_Issue4_10_12_2016_94.pdf)
- (4) Aoyagi, K., Arai, H., Ishii, K., Shibata, A., & Oka, K. (2016). Characteristics of Japanese collegiate athletes with motivation and feasibility for coaching in junior high and high school extracurricular sports activities. International Journal of Coaching Science, 10, 115-126. (査読有)
- (5) 深町花子・石井香織・荒井弘和・岡浩一朗 (2016). 大学生アーチェリー選手のパフォーマンス向上へのアクセプタンス&コミットメントセラピーの適用事例 行動療法研究, 42, 413-423. (査読有)

- (6) Arai, H. (2015). Outcome expectancies for collective psychological performance among collegiate athletes. Journal of Physical Education and Sport, 15, 64-69. (査読有)  
<http://efsupit.ro/images/stories/nr1.2015/Art%2011%202015.pdf>
- (7) 日比千里・青柳健隆・荒井弘和・守屋志保・岡浩一朗 (2015). 競技スポーツの試合場面における円陣行動に対する実践者の認識 大学女子バスケットボールチームを事例として スポーツ産業学研究, 25, 11-24. (査読有)  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/sposun/25/1/25\\_1\\_11/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/sposun/25/1/25_1_11/_pdf)

〔学会発表〕(計5件)

- (1) 荒井弘和・鈴木郁弥・榎本恭介「大学生アスリートは「フェアプレイ7カ条」をどう考えているのか？」九州スポーツ心理学会第30回記念大会研究発表 2017年3月5日 アクロス福岡 (福岡県・福岡市)
- (2) 荒井弘和・鈴木郁弥「ギャンブルを行うアスリートはメンタルが強いのか？」日本スポーツ心理学会第43回大会研究発表, 2016年11月5日, 北星学園大学 (北海道・札幌市)
- (3) 荒井弘和・鈴木郁弥「大学生競技者を支えるメンタリングとは? スポーツ・ライフ・バランスの実現に向けて」日本スポーツ心理学会第42回大会研究発表 2015年11月22日, 九州共立大学 (福岡県・北九州市)
- (4) 荒井弘和・鈴木郁弥「交際相手のいる大学生競技者は幸せか? スポーツ・ライフ・バランスの実現に向けて」日本健康心理学会第28回大会研究発表 2015年9月6日 桜美林大学 (神奈川県・町田市)
- (5) 荒井弘和・鈴木郁弥「メンターの存在は大学生競技者を幸せにする スポーツ・ライフ・バランスの実現に向けて」日本体育学会第66回大会研究発表 2015年8月26日 国土館大学 (東京都・世田谷区)

〔その他〕

ホームページ等  
法政大学文学部心理学科スポーツ心理学研究室(<http://health.sports.coocan.jp/>)  
スポーツと心理と健康のあいだ (<http://www.hosei-shinri.jp/arai/>)

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

荒井 弘和 (ARAI, Hirokazu)

法政大学・文学部・准教授

研究者番号: 30419460